recettes frugales

630.4
C212
P1549
1981

Agriculture Canada

PUBLICATION 1549/F

PUBLICATION 1549, on peut obtenir des exemplaires aux
Services d'information, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1981
N° de cat. A73–1549/1981F ISBN: 0-662-91040-0
Impression 1978 Révision 1981 8M–4:81

Also available in English

LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
Agriculture Canada
DEPARTMENTAL LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
ÉDIFICE JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA ONTARIO
K1A 0C5
LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE

recettes frugales

Division de la consultation en alimentation
Agriculture Canada

TABLE DES MATIÈRES

Plats de résistance 6
Viande "allongée" 6
Œufs et fromage 9
Haricots, pois et lentilles 14
Desserts 17
Pâtisseries 20
Index des recettes 24

Chaque visite au supermarché représente un défi car il s'agit de trouver des aliments à la fois nutritifs et économiques. Les recettes figurant dans la présente publication vous permettront de varier vos menus quotidiens sans qu'il ne vous en coûte trop cher.

La planification des menus consiste, en premier lieu, à choisir le plat de résistance. Il faut alors se poser deux questions:

1. QUELS ALIMENTS COMPOSERONT LE PLAT DE RÉSISTANCE?

Le Guide alimentaire canadien recommande de servir chaque jour deux portions de viande ou de substitut. Une portion de viande représente de 60 à 90 g de viande maigre, de volaille, de foie ou de poisson cuits. On peut remplacer une portion de viande par 60 mL de beurre d'arachide, 250 mL de pois secs, de haricots ou de lentilles cuits, 60 g de fromage cheddar ou 2 œufs. En plus de répondre en partie à vos besoins quotidiens en protéines, ces substituts de la viande permettent de varier les menus tout en diminuant le coût des plats de résistance.

2. COMMENT CHOISIR DES RECETTES CONTENANT DES INGRÉDIENTS RICHES EN PROTÉINES?

Choisissez des recettes de cette publication ou adaptez les vôtres pour qu'elles coûtent moins cher. Les conseils suivants peuvent en outre vous aider à diminuer le total de votre facture d'épicerie.

Adaptez les quantités des recettes aux besoins de votre famille afin d'éviter les restes.

Si vous décidez de servir de la viande comme source de protéines, choisissez-en une qui peut être allongée avec de la sauce, de la farce ou d'autres aliments.

Recherchez des produits qui, tout en étant d'excellente qualité, sont peu coûteux à certaines époques de l'année. Les fruits et les légumes frais, par exemple, sont moins cher en saison. À d'autres périodes, il vaut mieux utiliser des fruits et légumes congelés ou en conserve.

Évitez d'acheter des épices ou des fines herbes dispendieuses que l'on retrouve dans quelques recettes seulement. Elles ne sont pas indispensables et on peut les remplacer par d'autres qu'on a sous la main. Les légumes et les viandes qu'on incorpore aux mets en casserole y ajoutent leur propre saveur, jouant alors le rôle d'assaisonnement.

Utilisez du lait écrémé en poudre et de l'eau pour remplacer le lait dans la cuisson ou la pâtisserie.

Remplacez les fromages de spécialité coûteux par du fromage cheddar ou du fromage transformé.

Remplacez le beurre par de la margarine ou par une tartinade.

Les conseils sur la préparation de plats de résistance économiques valent également pour les desserts. Des biscuits à la poudre à pâte servis avec de la confiture, par exemple, constituent un dessert peu coûteux.

plats de résistance

VIANDE « ALLONGÉE »

On peut augmenter le nombre de portions de viande hachée, de restes cuits et de diverses viandes en ajoutant du riz, des nouilles, du macaroni ou des pommes de terre.

SOUPE AU BŒUF ET AUX LÉGUMES

250 g bœuf haché
250 mL d'oignon haché
1 boîte (796 mL) de tomates
1 boîte (398 mL) de macédoine de légumes
5 mL sel
1 mL de poivre
0,5 mL thym
250 mL de poudre de lait écrémé
500 mL d'eau froide

Brunir la viande. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent. Y ajouter les tomates, les légumes et les assaisonnements. Mélanger le lait écrémé en poudre et l'eau et ajouter graduellement à la soupe. Chauffer et servir. Donne 6 portions.

SALADE DE DINDE OU DE POULET AU RIZ

500 mL de dinde ou de poulet cuit, coupé en dés
175 mL de riz cuit
50 mL d'oignon haché
125 mL de céleri coupé en dés
5 mL de moutarde préparée
3 mL de sel
0,5 mL de poivre
100 mL de mayonnaise ou de sauce à salade

Mélanger tous les ingrédients sauf la sauce à salade ou la mayonnaise. Ajouter ce dernier ingrédient et mêler. Refroidir. Servir sur de la laitue, au goût. Donne 6 portions.

CHOW MEIN AU PORC

2 côtelettes de porc dans l'épaule, 6 cm d'épaisseur (environ 500 g)
25 mL de gras
375 mL d'oignon grossièrement haché
30 mL de fécule de maïs
15 mL de sucre
5 mL de sel
30 mL d'eau
350 mL de bouillon de poulet
30 mL de sauce soya
250 mL de céleri tranché en diagonal
1 boîte (796 mL) de fèves germées, égoutées ou 500 mL de fèves germées fraîches
750 mL de riz cuit

Parer les côtelettes, enlever les os et couper la viande en tranches minces. Brunir dans le gras environ 2 min; ajouter l'oignon et cuire encore 2 min. Ajouter le bouillon et la sauce soya. Mélanger la fécule de maïs, le sucre et le sel à l'eau. Ajouter graduellement ce mélange à la première préparation. Cuire jusqu'à ce que le tout soit épaissi. Ajouter le céleri et les fèves germées et cuire encore 5 min. Servir sur un lit de riz. Donne 6 portions.

TOURTIÈRE

500 g de porc haché
50 mL d'oignon haché
3 mL de sel
2 mL de sel d'ail
2 mL de quatre-épices
2 mL de poivre
50 mL d'eau bouillante
250 mL de pommes de terre en purée
2 abaisses pour moule à tarte de 1 L (23 cm)

Mélanger le porc, l'oignon, les assaisonnements et l'eau. Laisser mijoter à découvert en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 25 min). Refroidir et enlever l'excès de gras. Ajouter la purée de pommes de terre. Foncer une assiette à tarte d'une abaisse et y verser la préparation. Couvrir d'une abaisse entaillée au centre et presser les bords. Cuire au four 10 min à 230°C; réduire ensuite la température à 180°C et continuer la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit dorée (environ 30 min de plus). Donne 6 portions.

BOULETTES SUÉDOISES

Boulettes de viande

50 mL d'eau
75 mL de lait écrémé en poudre
1 œuf
5 mL de sel
1 mL de poivre
125 mL de chapelure sèche
75 mL d'oignon finement haché
250 g de bœuf haché
250 g de porc haché
25 mL de gras

Mélanger l'eau et le lait écrémé en poudre puis y battre les œufs et les assaisonnements. Incorporer la chapelure, l'oignon et la viande à ce mélange. Façonner en boulettes de 3 cm et brunir dans le gras. Retirer les boulettes de la poêle et égoutter. Réserver 15 mL de gras de cuisson.

Sauce

40 mL de farine
15 mL de gras de cuisson
250 mL d'eau froide
175 mL de lait écrémé en poudre
250 mL de bouillon de bœuf
2 mL de sel
2 mL de quatre-épices

Mêler la farine au gras de cuisson. Ajouter graduellement le mélange d'eau froide et de lait écrémé en poudre. Mélanger les autres ingrédients et les ajouter graduellement à la sauce. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Ajouter les boulettes de viande et laisser mijoter 3 min. Donne 6 portions.

CASSEROLE DE BŒUF ET DE MACARONI

500 g de bœuf haché
250 mL d'oignon haché
25 mL de farine
1 boîte (796 mL) de tomates
5 mL de sel
1 mL de poivre
2 mL d'origan
10 mL de sauce Worcestershire
1 L de macaroni cuit (500 mL non cuit)

Brunir la viande. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent. Incorporer la farine, puis les tomates et les assaisonnements. Porter à ébullition. Mélanger avec le macaroni et verser dans un moule de 3 L préalablement graissé. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le mélange commence à former des bulles (35 à 40 min). Donne 6 portions.

CASSEROLE DE POMMES DE TERRE ET DE BŒUF

125 mL d'oignon émincé
125 mL de céleri coupé en dés
1 gousse d'ail écrasée
15 mL de gras
500 g de bœuf haché
2 mL de sel
1 mL de poivre
1 boîte (284 mL) de crème de champignons condensée
500 mL de purée de pommes de terre chaude (environ 4 pommes de terre moyennes)*
15 mL de margarine
Sel et poivre
15 mL de margarine fondue

Sauter l'oignon, le céleri et l'ail dans le gras, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le bœuf et le faire brunir. Enlever l'excès de gras. Ajouter les assaisonnements et la soupe. Verser le tout dans un moule de 2 L préalablement graissé. Mélanger les pommes de terre avec 15 mL de margarine; saler et poivrer. Verser cette préparation sur le mélange de viande et badigeonner de margarine fondue. Cuire au four à 190°C pendant 30 min. Donne 6 portions.

*Les pommes de terre bouillies sont réduites en purée sans margarine ni liquide.

ROULÉS AU CHOU

1 chou (environ 2 kg)
250 mL d'oignon finement haché
25 mL de gras
500 g de bœuf haché
15 mL de sel
2 mL de poivre
5 mL d'origan
1 feuille de laurier
250 mL de riz non cuit
1 boîte (540 mL) de jus de tomate

Enlever le cœur du chou et garder les grosses feuilles extérieures. Recouvrir presque complètement le chou d'eau bouillante; couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les feuilles soient molles et presque transparentes (environ 20 min). Enlever les feuilles; si elles résistent, continuer la cuisson jusqu'à ce qu'elles s'enlèvent facilement. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter la viande et les assaisonnements et faire brunir. Ajouter ensuite le riz. Mettre environ 75 mL de garniture sur chaque feuille de chou. Plier la feuille sur la garniture et replier bien chaque bout puis rouler. Placer une partie des grosses feuilles réservées dans le fond d'un plat à four puis recouvrir de roulés. Verser le jus de tomate sur les roulés au chou et couvrir des dernières grosses feuilles. Couvrir et cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le chou soit tendre et que le riz soit cuit (1½ à 2 h). Donne 12 roulés.

CASSEROLE VITE FAITE

125 mL d'oignon tranché
25 mL de gras
1 boîte (284 mL) de soupe aux tomates condensée
250 mL (100 g) de cheddar râpé
1 boîte (340 g) de viande pressée, en cubes
500 mL de nouilles cuites (120 g non cuites)
250 mL de cubes de pain

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Mélanger le reste des ingrédients sauf le pain. Verser dans un plat à four beurré de 2 L et cuire au four 20 min à 180°C. Recouvrir des cubes de pain et cuire encore 10 min. Donne 6 portions.

SPAGHETTI ET SAUCE À LA VIANDE

250 mL d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
25 mL de gras
500 g de bœuf haché
1 boîte (796 mL) de tomates
1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
7 mL de sel
5 mL d'origan
1 mL de poivre
2 L de spaghetti cuit (500 g, non cuit)

Sauter l'oignon et l'ail dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le bœuf et le faire brunir. Enlever l'excès de gras. Incorporer tous les autres ingrédients sauf le spaghetti. Laisser mijoter 1 h, à découvert, en remuant de temps à autre. Servir sur du spaghetti chaud. Donne 6 portions.

FOIES DE POULET AU RIZ

500 g de foies de poulet
250 mL d'oignon haché
50 mL de gras
1 boîte (284 mL) de crème de poulet condensée
125 mL d'eau
2 mL de sel
1 mL de poivre
50 mL de poudre de lait écrémé
500 mL de pois cuits
500 mL de riz cuit

Enlever les membranes et couper les foies en morceaux. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter le foie et faire brunir. Mélanger ensuite le reste des ingrédients et l'ajouter au foie. Couvrir et cuire à feu modéré environ 5 min. Donne 6 portions.

ŒUFS ET FROMAGE

Les plats de résistance qui contiennent des œufs et du fromage comme substituts ou compléments de la viande, sont moins coûteux et tout aussi nutritifs.

OMELETTES MINIATURES À LA CHINOISE

250 mL d'oignon tranché
125 mL de céleri coupé en dés
50 mL de gras
250 mL de fèves germées fraîches ou en conserve, égouttées
250 mL de poulet cuit coupé en dés
6 œufs
50 mL de lait écrémé en poudre
125 mL d'eau
5 mL de sel
Une pincée de poivre
15 mL de margarine

Sauter l'oignon et le céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les fèves germées et le poulet et sauter encore pendant 1 min. Battre les œufs légèrement. Mêler le lait écrémé en poudre et l'eau, ajouter ce mélange aux œufs battus et assaisonner le tout. Incorporer les légumes et le poulet. Faire fondre la margarine dans une poêle. Utiliser 50 mL du mélange d'œufs pour chaque omelette. Faire cuire à feu moyen pendant environ 2 min de chaque côté. Donne environ 12 omelettes (6 portions).

CRÊPES GARNIES AU FROMAGE COTTAGE

Crêpes

500 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
5 mL de sel
175 mL de lait écrémé en poudre
2 œufs battus
500 mL d'eau
25 mL de margarine fondue

Mélanger les ingrédients secs puis y ajouter les œufs, l'eau et la margarine en remuant juste assez pour humecter la préparation. Pour chaque crêpe, verser 50 mL de mélange dans une poêle à frire chaude bien graissée. Cuire jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus (2 ou 3 min). Retourner et faire brunir de l'autre côté (environ 2 min de plus). Donne environ 20 crêpes.

Garniture

250 mL de fromage cottage tamisé
50 mL de cassonade
Une pincée de sel
2 mL de cannelle

Mêler tous les ingrédients. Utiliser 3 crêpes par portion et étendre 20 mL de garniture entre chacune. Donne 6 portions.

PLAT AU MAÏS ET AU FROMAGE COTTAGE

3 œufs battus
500 mL de fromage cottage
1 boîte (340 mL) de maïs en grain
50 mL de lait écrémé en poudre
50 mL de farine
125 mL du liquide du maïs (ou liquide et eau)
5 mL de sel
1 mL de poivre
15 mL de sucre
125 mL (50 g) de fromage fondu râpé

Mélanger les œufs et le fromage cottage. Égoutter le maïs et garder le liquide. Mélanger le lait écrémé en poudre et la farine et y ajouter le liquide du maïs. Ajouter ensuite le maïs au mélange de fromage cottage. Incorporer les assaisonnements et le sucre. Verser dans un plat à four graissé de 2 L. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le mélange soit pris (50 à 55 min). Saupoudrer de fromage râpé et remettre au four 5 min. Donne 6 portions.

ŒUFS EN CASSEROLE

50 mL d'oignon haché
25 mL de gras
25 mL de farine
4 mL de moutarde sèche
3 mL de sel
Une pincée de poivre
175 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau
250 mL (100 g) de cheddar râpé
8 œufs cuits durs, tranchés

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter la farine, les assaisonnements et le lait écrémé en poudre. Incorporer l'eau graduellement. Mélanger et cuire jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Ajouter le fromage et continuer à mélanger jusqu'à ce que ce dernier soit fondu. Étendre 200 mL de sauce dans un plat à four graissé de 2 L. Recouvrir avec la moitié des tranches d'œufs et répéter le processus en terminant par la sauce. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (environ 20 min). Donne 6 portions.

CASSEROLE « VERT ET OR »

1 boîte (540 mL) de haricots verts
50 mL de margarine
50 mL de farine
2 mL de sel
1 mL de poivre
1 mL de paprika
75 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau
125 mL de liquide des haricots (ou liquide et eau)
4 œufs cuits durs coupés en huit
4 tranches de pain grillé

Égoutter les haricots et garder 125 mL de liquide. Faire fondre la margarine. Ajouter la farine, les assaisonnements et le lait écrémé en poudre puis, graduellement, l'eau et le liquide des haricots. Brasser et cuire jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Ajouter les œufs et les haricots. Chauffer et servir sur du pain grillé. Donne 4 portions.

PAIN AUX CAROTTES ET AU RIZ

500 mL de riz cuit
4 œufs battus
500 mL de carottes finement râpées
500 mL (200 g) de cheddar râpé
125 mL d'oignon émincé
50 mL de lait
10 mL de sauce Worcestershire
7 mL de sel
5 mL de moutarde sèche
Une pincée de poivre

Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule à pain de 2 L (23 x 13 x 7 cm). Cuire au four à 180°C jusquà ce que le mélange soit pris (environ 1 h). Donne 6 portions.

TARTE AU FROMAGE ET AUX NOUILLES

Abaisse

175 mL de farine tout usage
2 mL de sel
1 mL de moutarde sèche
250 mL (100 g) de cheddar doux râpé
50 mL de margarine fondue

Tamiser la farine, le sel et la moutarde. Ajouter le fromage et la margarine. Foncer le fond et les côtés d'une assiette à tarte de 1 L (23 cm).

Garniture

250 mL d'oignon haché
25 mL de margarine
250 mL de nouilles cuites (500 mL non cuites)
250 mL de lait chaud
2 mL de sel
Une pincée de poivre
250 mL (100 g) de cheddar doux râpé
2 œufs battus

Sauter l'oignon dans la margarine jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter les nouilles et étendre cette préparation sur l'abaisse. Incorporer lentement le lait, les assaisonnements et le fromage aux œufs battus. Verser sur les nouilles. Cuire au four de 35 à 40 min à 160°C. Donne 6 portions.

QUICHE À L'OIGNON

175 mL (75 g) de cheddar moyen râpé
15 mL de farine
1 abaisse pour une assiette à tarte de 1 L (23 cm)
300 mL d'oignon coupé en deux et tranché
25 mL de gras
3 œufs battus
175 mL d'eau
50 mL de lait écrémé en poudre
2 mL de sel
0,5 mL de poivre
25 mL de cheddar moyen râpé

Mêler les 175 mL de fromage avec la farine et en saupoudrer le fond de l'abaisse. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Étendre l'oignon sur le mélange de farine et de fromage. Mélanger les œufs, l'eau, le lait écrémé en poudre et les assaisonnements. Verser sur l'abaisse. Garnir avec les 25 mL de fromage. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le mélange soit ferme (environ 30 min). Donne 6 portions.

NIDS DE POMMES DE TERRE

500 mL de purée de pommes de terre (environ 4 pommes de terre moyennes)*
0,5 mL de poivre
2 mL de sel
15 mL de margarine
25 mL d'oignon vert haché
15 mL de lait
6 œufs
Sel et poivre
100 mL de fromage fondu râpé

Mélanger les pommes de terre, les assaisonnements, la margarine, l'oignon et le lait. Diviser le mélange en 6. Façonner chaque portion pour en faire un nid ou une petite coupe. Casser un œuf dans chacune d'elles, saler et poivrer. Cuire au four à 160°C jusqu'à ce que les œufs soient fermes (environ 30 min). Saupoudrer chaque nid de 15 mL de fromage 10 min avant la fin de la cuisson. Donne 6 portions.

*Pommes de terre bouillies sont réduites en purée sans margarine ni liquide.

POMMES DE TERRE EN ESCALOPES ET FROMAGE COTTAGE

25 mL de margarine
25 mL de farine
10 mL de sel
1 mL de poivre
50 mL de lait écrémé en poudre
125 mL d'eau
375 mL (300 g) de fromage cottage
1,5 L de pommes de terre finement tranchées
125 mL d'oignon haché

Faire fondre la margarine. Ajouter la farine, les assaisonnements et le lait écrémé en poudre puis, graduellement, incorporer l'eau et le fromage cottage. Mélanger et cuire jusqu'à ce que la préparation soit lisse et épaisse. Ajouter les pommes de terre et l'oignon puis porter à ébullition. Verser ensuite dans un plat à four graissé de 3 L. Couvrir et cuire au four à 180°C jusqu'à ce que la sauce recommence à bouillir (environ 45 min). Découvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 45 min de plus). Donne 6 portions.

CROQUETTES AUX ŒUFS

75 mL d'oignon finement haché
15 mL de gras
500 mL de pain frais en cubes
5 mL de sel
0,5 mL de poivre
50 mL d'eau
50 mL de lait écrémé en poudre
6 œufs cuits durs, hachés
250 mL (100 g) de cheddar râpé
15 mL de farine
15 mL de paprika
15 mL de gras

Sauter l'oignon dans 15 mL de gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter le pain, les assaisonnements, l'eau et le lait écrémé en poudre. Retirer du feu et ajouter les œufs et le fromage. Laisser refroidir et façonner en 6 croquettes. Saupoudrer légèrement de farine et de paprika. Brunir dans 15 mL de gras, 2 min de chaque côté. Servir avec du ketchup, au goût. Donne 6 portions.

PAIN PERDU AU FROMAGE

50 mL de margarine
50 mL de farine
2 mL de moutarde sèche
1 mL de sel
125 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
375 mL (150 g) de fromage fondu râpé
12 tranches de pain grillé

Faire fondre la margarine. Ajouter la farine, les assaisonnements et le lait écrémé en poudre. Incorporer l'eau graduellement. Mélanger et cuire jusqu'à ce que le tout soit lisse et épais. Ajouter le fromage et mêler jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir sur des rôties. Donne 6 portions.

MACARONI AU FROMAGE ET AU CÉLERI

50 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
25 mL de gras
1 boîte (284 mL) de crème de céleri condensée
175 mL d'eau
75 mL de lait écrémé en poudre
5 mL de sel
1 mL de poivre
375 mL (150 g) de fromage fondu râpé
1 L de macaroni cuit (500 mL non cuit)

Sauter l'oignon et le céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter la soupe, l'eau, le lait écrémé en poudre, les assaisonnements et le fromage et mêler jusqu'à ce que ce dernier soit fondu. Incorporer le macaroni et verser dans un plat à four graissé. Cuire au four de 30 à 40 min à 180°C. Donne 6 portions.

MACARONI AU FROMAGE

50 mL de margarine
50 mL de farine
5 mL de sel
1 mL de poivre
2 mL de moutarde sèche
125 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau
375 mL (150 g) de fromage fondu râpé
1 L de macaroni cuit (500 mL non cuit)

Faire fondre la margarine. Ajouter la farine, les assaisonnements et le lait écrémé en poudre. Incorporer l'eau graduellement. Mêler et cuire jusqu'à ce que le tout soit lisse et épais. Ajouter le fromage et mêler jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer le macaroni et verser dans un plat à four graissé de 2 L. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré (20 à 25 min). Donne 6 portions.

OMELETTE AU FROMAGE

6 œufs battus
75 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau
250 mL de pain frais en cubes
175 mL (75 g) de fromage fondu râpé
10 mL de margarine fondue
1 mL de sel

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un plat à four de 2 L préalablement graissé (20 cm carré). Cuire au four à 160°C jusqu'à ce qu'un couteau inséré au milieu en ressorte propre (25 à 30 min). Servir immédiatement. Donne 6 portions.

HARICOTS, POIS ET LENTILLES

Les produits d'origine animale contiennent des protéines utiles à l'organisme. Mais les protéines d'origine végétale, si on sait comment les combiner, ont des propriétés équivalentes. Ainsi, une petite quantité de produits d'origine animale ajoutée à des légumineuses, des céréales ou des noix en améliore la qualité.

On doit toujours faire tremper les haricots et les pois entiers avant de les faire cuire. Les pois cassés et les lentilles peuvent toutefois être cuits sans trempage.

TREMPAGE Utiliser environ 600 à 750 mL d'eau par 250 mL de haricots ou de pois entiers. Laisser reposer 12 h ou toute la nuit. Pour accélérer le processus, amener doucement à ébullition et laisser bouillir à feu doux pendant 2 min. Retirer du feu et laisser reposer pendant 1 h.

CUISSON Utiliser 600 à 750 mL d'eau fraîche, de préférence additionnée de 5 mL de sel, par 250 mL de haricots ou de pois.

Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant le temps indiqué dans le tableau ci-après.

Si on utilise un auto-cuiseur, ajouter 15 mL de gras par 250 mL de légumineuses pour réduire la quantité de mousse qui se forme dans la casserole. Les durées de cuisson suggérées au tableau suivant sont valables à partir du moment où la pression est de 100 kPa.

	MIJOTER	CUISSON SOUS PRESSION	VOLUME MINIMAL DE PRODUIT CUIT À PARTIR DE 250 mL DE PRODUIT SEC
Haricots secs	2 h	non recommandée	600 mL
Lentilles vertes	55 min	non recommandée	600 mL
Lentilles rouges	10 min	non recommandée	500 mL
Haricots de Lima (gros)	30 min	3 min	600 mL
Haricots de Lima (petits)	45 min	non recommandée	550 mL
Haricots blancs	1½ à 2 h	7 min	600 mL
Pois, verts ou jaunes, cassés	50 min	non recommandée	500 mL
Pois, verts ou jaunes, entiers	1½ h	3 min	600 mL
Graines de soja	3½ h	15 min	750 mL

Après la cuisson, ces légumineuses peuvent être assaisonnées et servies sans autre préparation ou encore être utilisées avec d'autres ingrédients dans des recettes demandant des lentilles, des haricots ou des pois entiers.

GRAINES DE SOJA AU CHILI

175 mL de graines de soja sèches (550 mL cuites)
250 g de bœuf haché
25 mL d'oignon haché
10 mL de poudre de chili
5 mL sel
1 mL poivre
1 boîte (796 mL) de tomates
1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
15 mL sucre

Faire tremper et cuire les graines comme indiqué en page 14. Égoutter. Faire brunir le bœuf et enlever l'excès de gras. Ajouter les autres ingrédients sauf les graines de soja et laisser mijoter 30 min en remuant de temps à autre. Ajouter ensuite les graines de soja et cuire 15 min de plus, en mêlant de temps en temps. Donne 6 portions.

MACÉDOINE AU SOJA

250 mL de graines de soja sèches (750 mL cuites)
1 boîte (540 mL) de macédoine de légumes
50 mL de liquide des légumes
125 mL (50 g) de cheddar moyen râpé
1 boîte (284 mL) de crème de tomate condensée
25 mL d'oignon finement haché
5 mL de sel
125 mL de pain frais en cubes

Faire tremper et cuire les graines comme indiqué en page 14. Égoutter. Égoutter les légumes et garder 50 mL de liquide. Mélanger les légumes et les graines aux autres ingrédients sauf le pain, et verser dans un plat à four graissé de 2 L. Garnir de chapelure et cuire au four 30 min à 180°C. Donne 6 portions.

GRAINES DE SOJA AU FOUR

375 mL de graines de soja sèches (1 L cuites)
50 mL d'eau
125 mL d'oignon haché
50 mL de mélasse
50 mL de ketchup
5 mL de moutarde sèche
10 mL de sauce Worcestershire
3 mL de sel
1 mL de poivre
25 mL de gras

Faire tremper et cuire les graines comme indiqué en page 14. Égoutter. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à four de 2 L. Couvrir et cuire au four 30 min à 150°C. Enlever le couvercle et prolonger la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit épaisse (environ 45 min de plus). Remuer de temps à autre. Donne 6 portions.

FÈVES AU LARD ÉPICÉES

1 boîte (540 mL) de fèves au lard
75 mL de ketchup
50 mL de mélasse
25 mL de cassonade
50 mL d'oignon finement haché
Une pincée de sel et de poivre

Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à four graissé. Cuire au four à découvert, pendant 30 min à 180°C. Donne 6 portions.

SOUPE AUX LENTILLES (Plat Principal)

250 mL de lentilles vertes
1,25 L de bouillon de poulet
500 mL d'eau
250 g de saucisses fumées en dés
375 mL de pommes de terre en dés
375 mL d'oignon haché
3 mL de sel
1 mL de poivre
25 mL de farine
25 mL d'eau froide

Laver les lentilles. Ajouter le bouillon et l'eau et amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 min. Ajouter les saucisses et les légumes puis couvrir et mijoter 30 min de plus. Mélanger les assaisonnements, la farine et l'eau et ajouter graduellement cette préparation à la soupe. Bien mêler et cuire jusqu'à ce que la soupe épaississe (environ 5 min de plus). Donne 6 portions.

CHAUDRÉE AUX GRAINES DE SOJA

250 mL de graines de soja sèches (750 mL cuites)
1,2 L d'eau
15 mL de sel
2 mL de poivre
1 feuille de laurier
1 boîte (796 mL) de tomates
500 mL de pommes de terre en dés
500 mL de carottes hachées
250 mL d'oignon haché
125 mL de poivron vert haché
100 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau

Faire tremper les graines comme indiqué en page 14. Égoutter. Mélanger les graines, l'eau, les assaisonnements et les tomates. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les graines soient tendres (environ 2 h). Ajouter les légumes et continuer la cuisson jusqu'à ce que ces derniers soient tendres (environ 30 min de plus). Enlever la feuille de laurier. Mélanger le lait écrémé en poudre et l'eau. Ajouter cette préparation à la soupe et bien faire chauffer. Donne 10 portions.

SOUPE AUX POIS

500 mL de pois cassés secs
2 L d'eau
1 os de jambon avec viande
250 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
7 mL de sel
2 mL de poivre
1 mL de sarriette
250 mL de carottes en dés fins

Mélanger tous les ingrédients, sauf les carottes. Couvrir et amener à ébullition. Mijoter jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 2 h). Ajouter les carottes et cuire jusqu'à tendreté (environ 30 min de plus). Enlever l'os de jambon et couper la viande en dés. Passer au tamis ou au mélangeur, au goût. Ajouter la viande et faire chauffer la soupe. Donne 6 à 8 portions.

CHAUDRÉE AUX LENTILLES

375 mL de lentilles vertes
1 L d'eau
10 mL de sel
175 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
25 mL de gras
1 boîte (796 mL) de tomates
500 mL de pommes de terre en dés

Laver les lentilles. Ajouter l'eau et le sel et amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et mijoter 30 min. Sauter l'oignon et le céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les lentilles au reste des ingrédients, couvrir et mijoter 30 min de plus. Donne 6 à 8 portions.

desserts

NEIGE AUX FRUITS

Un demi-paquet (85 g) de gelée en poudre aux fruits
250 mL d'eau bouillante
125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Une pincée de sel
50 mL de sucre

Dissoudre la gelée dans l'eau bouillante et refroidir jusqu'à ce qu'elle commence à prendre. Mélanger l'eau froide, le jus de citron, le lait écrémé en poudre et le sel. Fouetter jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min). Ajouter graduellement le sucre. Battre la gelée légèrement prise jusqu'à consistance mousseuse. L'incorporer au premier mélange. Verser dans un moule ou dans des plats individuels et réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit ferme (environ 1 h). Démouler, au goût. Donne 6 portions.

MÉLANGE DE BASE POUR TARTE

400 mL de fécule de maïs
500 mL de sucre
5 mL de sel
2 L de lait écrémé en poudre

Mélanger les ingrédients et les tamiser trois frois. Conserver dans un contenant fermé hermétiquement. Donne 2,5 L.

CRÈME À LA VANILLE Ajouter 750 mL d'eau à 500 mL du mélange de base. Cuire en remuant jusqu'à épaississement (10 à 15 min). Incorporer 25 mL de beurre. Laisser refroidir légèrement puis ajouter 15 mL de vanille. Donne 6 portions.

CRÈME AU CHOCOLAT Suivre la recette de la crème à la vanille mais ajouter 50 mL de cacao et 50 mL de sucre à la recette de base avant d'ajouter l'eau. Donne 6 portions.

CRÈME POUR TARTE Procéder comme pour les différentes recettes de crème et incorporer une petite quantité de crème chaude à 2 jaunes d'œufs battus. Puis ajouter cette préparation au reste du mélange chaud et cuire jusqu'à ce que le tout épaississe (1 ou 2 min de plus). Verser dans une abaisse cuite de 1 L (23 cm). Donne 950 mL de garniture.

CRÈME À LA NOIX DE COCO Suivre la recette de crème à la vanille et y ajouter 125 mL de noix de coco. Donne 6 portions.

CRÈME AUX FRUITS Suivre la recette de crème à la vanille et ajouter 1 boîte (284 mL) de pêches égouttées et hachées à la crème refroidie. Donne 6 portions.

TARTE AU CHOCOLAT

50 mL de fécule de maïs
75 mL de sucre
1 mL de sel
250 mL de poudre de lait écrémé
50 mL de cacao
550 mL d'eau
1 œuf battu
50 mL de margarine
1 abaisse cuite de 1 L (23 cm)

Mélanger la fécule de maïs, le sucre, le sel, la poudre de lait écrémé et le cacao. Ajouter l'eau. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 15 min). Ajouter une petite quantité de la crème chaude à l'œuf puis ajouter cette dernière préparation à la crème chaude. Cuire en remuant jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement (1 à 2 min). Ajouter la margarine puis verser dans l'abaisse. Réfrigérer. Donne 6 portions.

Garniture fouettée

125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de poudre de lait écrémé
Une pincée de sel
50 mL de sucre
1 mL de vanille

Mélanger l'eau, le jus de citron, la poudre de lait écrémé et le sel. Battre jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min). Incorporer graduellement le sucre puis la vanille. Garnir la tarte refroidie. Donne environ 750 mL de garniture.

POUDING AU CHOCOLAT EN SAUCE

Pouding

250 mL de farine tout usage tamisée
25 mL de cacao
5 mL de poudre à pâte
50 mL de lait écrémé en poudre
50 mL de margarine fondue
250 mL de sucre
1 œuf
5 mL de vanille
75 mL d'eau

Tamiser les ingrédients secs. Mélanger la margarine et le sucre. Incorporer l'œuf et la vanille. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec l'eau. Verser dans un moule à gâteau graissé de 2 L (20 cm de côté).

Sauce

175 mL de sucre
65 mL de cacao
450 mL d'eau bouillante

Tamiser le sucre et le cacao. Ajouter l'eau bouillante. Verser sur le pouding. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le mélange soit pris (environ 45 min). Donne 6 portions.

CHAUSSONS AUX POMMES

Pâte

375 mL de farine tout usage tamisée
2 mL de sel
125 mL de gras végétal
50 à 60 mL d'eau glacée

Tamiser la farine et le sel. Couper la moitié du gras jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure grossière. Ajouter le reste du gras jusqu'à ce que les grumeaux soient de la grosseur de petits pois. Incorporer l'eau et remuer légèrement. Façonner en boule et refroidir. Abaisser ensuite la pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur. Couper en 6 carrés (environ 15 cm chacun) suffisamment grands pour renfermer 6 à 8 tranches de pommes.

Garniture

3 à 5 pommes moyennes pelées, évidées et coupées en tranches
15 mL de margarine fondue
1 mL de cannelle
50 à 75 mL de cassonade*

Placer 6 à 8 tranches de pommes sur chaque carré de pâte. Mélanger la margarine, la cannelle et la cassonade. En saupoudrer les tranches de pommes. Humecter les bords de la pâte et plier en deux, en diagonale. Sceller les bords et piquer la pâte. Placer sur une plaque graissée. Cuire au four à 220°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les pommes tendres (25 à 40 min, selon la variété de pommes utilisée). Donne 6 portions.

*La quantité de sucre dépend du degré d'acidité des pommes.

CRÈME MOULÉE À LA VANILLE

4 œufs battus
75 mL de sucre
1 mL de sel
250 mL de lait écrémé en poudre
125 mL d'eau froide
625 mL d'eau chaude
2 mL de vanille

Mélanger les œufs, le sucre, le sel et le lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau froide. Incorporer graduellement l'eau chaude et la vanille. Verser dans un plat à four de 1,5 L ou dans des moules individuels. Placer dans une casserole d'eau chaude et cuire au four à 180°C jusqu'à ce que la crème soit ferme ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre (60 min dans un plat à four et 30 min dans des moules individuels). Donne 1 L.

POUDING DORÉ AU PAIN

6 tranches de pain
25 mL de margarine ramollie
175 mL de lait écrémé en poudre
2 œufs battus
500 mL d'eau
1 mL de sel
5 mL de vanille
125 mL de cassonade

Tartiner les tranches de pain de margarine, puis couper chacune en quatre. Disposer les morceaux de pain, margarine sur le dessus, dans un plat à four graissé de 2 L (20 cm de côté). Mélanger les autres ingrédients et verser sur le pain. Presser légèrement. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que la crème soit prise au centre (30 à 40 min). Donne 6 portions.

POUDING AU PAIN ET À LA RHUBARBE

4 tranches de pain
25 mL de margarine
250 mL de sucre
3 mL de cannelle
750 g de rhubarbe fraîche coupée en morceaux de 3 cm ou de rhubarbe décongelée
25 mL de margarine

Tartiner chaque tranche de pain avec 5 mL de margarine et couper en cubes de 2 cm. Mélanger le sucre et la cannelle. Mettre la moitié de la rhubarbe dans le fond d'un plat à four graissé de 2 L (20 cm de côté). Recouvrir de la moitié des cubes de pain et de la moitié du mélange de sucre. Répéter cette opération. Parsemer de noisettes de margarine (25 mL). Couvrir et cuire au four 20 min à 190°C. Découvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que le pouding soit légèrement doré (20 à 25 min de plus). Servir avec du lait, au goût. Donne 6 portions.

pâtisseries

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

500 mL de farine tout usage tamisée
20 mL de poudre à pâte
3 mL de sel
75 mL de lait écrémé en poudre
100 mL de gras végétal
175 mL d'eau

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le lait écrémé en poudre et bien mêler. Couper le gras végétal jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine. Ajouter l'eau en remuant pour obtenir une pâte molle. Déposer sur une planche enfarinée et pétrir délicatement pendant 30 secondes. Abaisser à 2 cm d'épaisseur et couper en cercles de 5 cm. Cuire au four 10 min à 230°C ou 15 min à 220° C. Donne environ 12 biscuits.

MÉLANGE À BISCUITS

1750 mL de farine tout usage tamisée
75 mL de poudre à pâte
10 mL de sel
250 mL de lait écrémé en poudre
375 mL de gras végétal

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le lait écrémé en poudre et bien mêler. Couper le gras végétal jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine. Conserver dans un contenant fermé au réfrigérateur ou dans un autre endroit frais. Donne environ 2,5 L.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE Mélanger 750 mL de mélange à biscuits à 175 mL d'eau. Déposer sur une planche enfarinée et pétrir délicatement pendant 30 secondes. Abaisser à 2 cm d'épaisseur et couper en cercles de 5 cm. Cuire au four 10 min à 230°C ou 15 min à 220°C. Donne environ 16 biscuits.

TOURBILLONS AU CARAMEL ÉCOSSAIS

750 mL de mélange à biscuits
50 mL de sucre
175 mL d'eau
15 mL de margarine
75 mL de cassonade
10 mL de cannelle
15 mL de margarine
50 mL de cassonade

Incorporer le sucre au mélange à biscuits, puis l'eau en remuant pour obtenir une pâte molle. Déposer sur une planche enfarinée et pétrir légèrement pendant 30 secondes. Abaisser la pâte en un rectangle de 1 cm d'épaisseur. Tartiner avec 15 mL de margarine. Saupoudrer avec 75 mL de cassonade et la cannelle. Rouler en commençant par le côté le plus long puis couper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Faire fondre 15 mL de margarine dans un plat à four de 2,5 L (23 cm de côté) et y mélanger le reste de cassonade. Placer des tourbillons dans le moule, les uns près des autres. Cuire au four 15 à 18 min à 220°C. Donne environ 20 tourbillons.

MUFFINS AU CITRON

750 mL de mélange à biscuits
75 mL de sucre
5 mL de zeste de citron finement râpé
1 œuf battu
250 mL d'eau
15 mL de jus de citron

Mélanger les trois premiers ingrédients. Puis mélanger l'œuf, l'eau et le jus de citron. Ajouter cette préparation aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter la pâte. Remplir les moules à muffins graissés aux deux tiers. Cuire au four à 190°C, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés (15 à 20 min). Donne 12 muffins.

MUFFINS AUX ÉPICES

750 mL de mélange à biscuits
25 mL de sucre
5 mL de cannelle
4 mL de clou de girofle moulu
1 œuf battu
250 mL d'eau
25 mL de mélasse

Mélanger les quatre premiers ingrédients. Puis mélanger l'œuf, l'eau et la mélasse. Ajouter cette préparation aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter la pâte. Remplir les moules à muffins graissés aux deux tiers. Cuire au four à 190°C, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés (15 à 18 min). Donne 12 muffins.

PAIN AUX DATTES

250 mL d'eau bouillante
500 mL de dattes hachées
375 mL de farine tout usage tamisée
7 mL de bicarbonate de soude
5 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
2 œufs battus
50 mL de gras fondu
5 mL de vanille

Verser l'eau bouillante sur les dattes et laisser refroidir (environ 20 min). Tamiser les ingrédients secs ensemble. Mélanger les dattes avec les œufs, le gras et la vanille. Ajouter cette préparation aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter la pâte. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L (24 x 13 x 7 cm). Cuire au four à 180°C jusqu'à ce qu'une brochette insérée au centre en ressorte propre (50 à 55 min). Donne 1 pain.

PAIN GRILLÉ À LA CANNELLE

6 tranches de pain
25 mL de margarine
25 mL de sucre
5 mL de cannelle

Faire griller le pain et tartiner chaque tranche de 5 mL de margarine. Mélanger le sucre et la cannelle et saupoudrer cette préparation sur les rôties. On peut garder les tranches de pain dans un four chaud pendant 5 min. Donne 6 portions.

PAIN AUX NOIX ET AU CARAMEL ÉCOSSAIS

500 mL de farine tout usage tamisée
15 mL de poudre à pâte
1 mL de sel
75 mL de lait écrémé en poudre
1 œuf battu
250 mL de cassonade
25 mL de margarine fondue
10 mL de zeste de citron finement râpé
250 mL d'eau
125 mL de noix de Grenoble hachés

Tamiser les ingrédients secs. Ajouter le lait écrémé en poudre et bien mêler. Mélanger l'œuf, le sucre, la margarine et le zeste de citron. Ajouter cette préparation aux ingrédients secs en alternant avec l'eau, et en remuant juste assez pour humecter la pâte. Incorporer les noix. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L (24 x 13 x 7 cm). Cuire au four à 180°C jusqu'à ce qu'une brochette insérée au centre en ressorte propre (60 à 65 min). Donne 1 pain.

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE

300 mL de farine tout usage tamisée
2 mL de bicarbonate de soude
1 mL de sel
175 mL de beurre d'arachide
125 mL de gras végétal
250 mL de cassonade
1 œuf battu

Tamiser les ingrédients secs. Défaire le beurre d'arachide, le gras végétal et le sucre en crème. Ajouter l'œuf et les ingrédients secs et mélanger. Façonner en petites boules de 2 cm et déposer sur une plaque à biscuits graissée. Abaisser à l'aide d'une fourchette enfarinée à 5 mm d'épaisseur. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (6 à 8 min). Donne environ 6 douzaines.

BISCUITS AU GINGEMBRE

500 mL de farine tout usage tamisée
10 mL de bicarbonate de soude
5 mL de gingembre
5 mL de cannelle
2 mL de sel
175 mL de gras végétal
250 mL de cassonade
50 mL de mélasse
1 œuf battu
Sucre granulé

Tamiser les cinq premiers ingrédients ensemble. Défaire le gras en crème, avec le sucre et la mélasse. Ajouter l'œuf et les ingrédients secs et mélanger. Façonner en boulettes de 2 cm. Les rouler dans le sucre granulé et les placer sur une plaque à biscuits graissée. Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (8 à 10 min). Donne environ 5 douzaines.

MÉLANGE DE BASE À L'AVOINE

500 mL de farine tout usage tamisée
20 mL de poudre à pâte
15 mL de sel
1 L d'avoine roulée
500 mL de cassonade
375 mL de gras végétal

Mélanger les ingrédients secs. Couper le gras jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine. Mettre dans un contenant hermétique. Peut se garder environ 1 mois à la température de la maison. Donne 2,5 L.

BISCUITS À L'AVOINE Mélanger 750 mL du mélange à l'avoine avec l'œuf battu, 50 mL de lait et 5 mL de vanille. Verser par cuillerée de 5 mL, à 2 cm de distance, sur une plaque à biscuits graissée. Cuire au four à 160°C jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (13 à 15 min). Donne environ 2 douzaines.

index des recettes

PLATS DE RÉSISTANCE
Boulettes suédoises 7
Casserole de bœuf et de macaroni 7
Casserole de pommes de terre et de bœuf 8
Casserole "vert et or" 11
Casserole vite faite 8
Chaudrée aux graines de soja 16
Chaudrée aux lentilles 17
Chow mein au porc 6
Crêpes garnies au fromage cottage 10
Croquettes aux œufs 13
Fèves au lard épicées 15
Graines de soja au chili 15
Graines de soja au four 15
Foies de poulet au riz 9
Macaroni au fromage 13
Macaroni au fromage et au céleri 13
Macédoine au soja 15
Nids de pommes de terre 12
Œufs en casserole 10
Omelette au fromage 14
Omelettes miniatures à la chinoise 9
Pain aux carottes et au riz 11
Pain perdu au fromage 13
Plat au maïs et au fromage cottage 10
Pommes de terre en escalopes et fromage cottage 12
Quiche à l'oignon 12
Roulés au chou 8
Salade de dinde ou de poulet au riz 6
Soupe au bœuf et aux légumes 6
Soupe aux pois 16
Soupe aux lentilles 16
Spaghetti et sauce à la viande 9
Tarte au fromage et aux nouilles 11
Tourtière 7

DESSERTS
Chaussons aux pommes 19
Crème à la noix de coco 18
Crème à la vanille 17
Crème au chocolat 17
Crème aux fruits 18
Crème moulée à la vanille 19
Crème pour tarte 17
Neige aux fruits 17
Pouding au chocolat en sauce 18
Pouding au pain et à la rhubarbe 20
Pouding doré au pain 19
Mélange de base pour tarte 17
Tarte au chocolat 18

PÂTISSERIES
Biscuits à l'avoine 23
Biscuits à la poudre à pâte 20
Biscuits au beurre d'arachide 22
Biscuits au gingembre 22
Mélange à biscuits 20
Mélange de base à l'avoine 23
Muffins au citron 21
Muffins aux épices 21
Pain aux dattes 21
Pain aux noix et au caramel écossais 22
Pain grillé à la cannelle 22
Tourbillons au caramel écossais 21

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL

TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00021365 4